

Kurstage für Kurs 241302864 (Rückenfit Training für den Rücken)

Negativer Stress und Anspannung sind in unserer modernen Gesellschaft die wichtigsten krankmachenden Faktoren. Sie sind auch verantwortlich für die Rückenschmerzen, unter denen jeder Zweite der Bevölkerung immer wieder leidet.

Gehören Sie zu dieser Gruppe oder möchten Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen?

Dann ist ein Training, das der Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit dient, genau das Richtige. Ein Rückenfit-Training will - auch im Sinne von Körpererfahrung - Gefühl und Bewusstsein für den eigenen Körper vermitteln bzw. vertiefen. Durch Mobilisation und Stabilisierung von Gelenken, durch Dehnung und Kräftigung von Muskulatur sowie physische und psychische Entspannung werden Voraussetzungen für eine physiologische Körperhaltung geschaffen.

Datum	Uhrzeit	Ort
11.04.2024	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung
16.05.2024	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung
06.06.2024	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung
13.06.2024	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung
20.06.2024	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung
27.06.2024	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung
04.07.2024	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung
11.07.2024 Z	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung
18.07.2024 Z	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung
25.07.2024 Z	17:40 - 18:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 111 Bewegung